

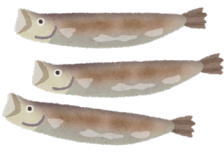


11月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					紅茶の日 寿司の日  	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 いさかなの日 (3～7日まで) 	振替休日 かき揚げの日	いりんごの日 		鍋の日 もつ鍋の日 腸温活の日 ココアの日 		
10	11	12	13	14	15	16
 きりたんぽの日 チーズの日 鮭の日 めんの日 					七五三 のだ飴の日 かまぼこの日 昆布の日 	
17	18	19	20	21	22	23
蓮根の日 			ピザの日 いいかんぶつの日	かきフライの日 フライドチキンの日 	いい夫婦の日 	勤労感謝の日 お赤飯の日 牡蠣の日 
24	25	26	27	28	29	30
和食の日 鯉節の日 		いいブロッコリーの日 			いい肉の日 いいフグの日  	本みりんの日

今月の旬食材のおはなし

ししゃも



旬の期間
11～12月

- 〈選び方〉 身がプリンとはっていて、目に透明感があるもの、卵の入ったお腹がふっくらしているものを選ぶようにしましょう。
カラダの表面がなめらかでツヤのあるものがおすすめです。
- 〈保存方法〉 生のししゃもを保存するなら冷凍保存がおすすめ。表面の水分をふき取り、ラップや冷凍用の袋などに入れて保存します。
冷凍したししゃもを食べる時は冷凍してある状態から一気に焼き上げた方が美味しく仕上がります。
- 〈栄養素〉 たんぱく質やカルシウムがしっかりと含まれています。頭から尻尾まで余すことなくいただくようにしましょう。



季節をもっと楽しく！ ★11月2ページ★

今月のおすすめレシピ

ねぎとししゃも、チーズの揚げ春巻き



調理時間

25分

エネルギー

252kcal

塩分

1.7g

ポイント

味付けはからし酢みそだけで決まる！
ししゃも、チーズの濃厚さが絶妙に合う
一品です。

材料（2人分）

具材

- ・長ねぎ 1/4本
- ・プロセスチーズ(スライス) 2枚
- ・ししゃも 4尾
- ・春巻きの皮 4枚
- ・クレソン 適宜
- ・レモン(くし切り) 適宜

調味料

- ・からし酢みそ 大さじ1
- ・薄力粉(同量の水で溶く) 適宜
- ・サラダ油 適宜
- ・塩 少々

作り方

- 1 長ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにしてボウルに入れ、「からし酢みそ」とよく混ぜ合わせておく。
- 2 まな板の上に春巻きの皮を一角が手前にくるように置き、中央より少し手前に半分に切ったスライスチーズを横長に置き、その上に1を1/2量広げ、ししゃもを置く。
- 3 最後に巻き終える奥の一角に水溶き薄力粉を置き、手前から両端を折込みながら長方形に巻いていく。残りも同様に巻く。
- 4 170度の揚げ油に入れてこんがりきつね色に揚げる。揚げたてに食塩をふって適当に切り分けて器に盛り、クレソン、レモンを添える。

〈使用商品〉

マルコメ「からし酢みそ」



季節をもっと楽しく！ ★11月3ページ★

さかなを食べよう

「さかなを食べること」は、

SDGs達成に向けた消費行動であることをご存じですか？

水産庁は近年減少している国内の水産物消費を拡大しようと、毎月3～7日を「さかなの日」、11月3～7日を「いいさかなの日」として制定しました。今回は“さかな”に関するお話を紹介します。

魚食はサステナブル？

参考：水産庁「毎月3日から7日は「さかなの日」」

水産物は、漁獲しても親魚がある程度残っていれば、食物連鎖の中で、産卵と成長を繰り返し、資源が回復する持続的な資源です。

日本では、将来にわたって持続的な水産資源の利用を確保するため、適切な水産資源管理の推進や養殖業においても持続可能な手法による生産を推進しています。

=SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」に繋がります。



このような背景の元で獲られた（つくられた）魚を選択して食べることは、SDGsの目標12「持続可能な生産消費形態を確保する」に繋がります。

さかなは栄養素の宝庫

参考：一般社団法人 全国海水養魚協会「お魚は栄養素の宝宝箱！」

DHA

脳の情報伝達機能をサポート

EPA

血液をサラサラにする成分を含む

たんぱく質

良質なたんぱく質からだをつくる

ビタミン

魚肉はビタミンB1・B2、魚の内臓はビタミンA・Dを多く含む

コラーゲン

皮膚、骨、軟骨を構成するたんぱく質の一種

カルシウム

骨や歯の主要な構成成分



※魚によって含まれる栄養素は異なります。



季節をもっと楽しく！ ★11月4ページ★

今月のおすすめレシピ

白身魚とじゃがいものトマト煮



調理時間

30分

エネルギー

272kcal

塩分

1.8g

ポイント

白身魚は高たんぱく低脂質なので、たんぱく質をしっかり摂りつつ食事のカロリーを抑えたい時におすすめ。淡白な味わいの白身魚とじゃがいもをトマトで煮込むと、さっぱりしていながら味わい深くなります。

材料（2人分）

・じゃがいも	2個
・たい	大1切れ
・塩	少々
・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/4個
・にんにく	1/2かけ
・ホールトマト(缶詰)	200g
・オリーブ油	大さじ1
・スープの素	小さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・タイム	1枝

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて厚さ1cmに切る。たいは食べやすい大きさに切って塩、こしょうで下味をつける。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ホールトマトは種をとっておく。
- 2 フライパンに半量のオリーブ油を熱し、たいを入れてこんがりと焼き色をつけ、取り出す。
- 3 なべに残りの油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通ってきたらじゃがいもを加え、全体に油がまわったらひたひたの水とタイムを加えて煮る。
- 4 3が煮立ったら火を弱め、じゃがいもがやわらかくなるまで煮、ホールトマトとスープの素を加える。
- 5 4が再び煮立ったら、2を加えて10分ほど煮、塩、こしょうで味をととのえる。

提供 株式会社Wellmira（ウェルミラ）



季節をもっと楽しく！ ★11月5ページ★

今月のおすすめレシピ

鮭と大葉のオイルおにぎり



エネルギー
353kcal

塩分
0.5g

たんぱく質
12.7g

ポイント

オメガ3を含むアマニ油も使った食べ応えのあるカラダに嬉しいおにぎりです。鮭の良質なたんぱく質が摂取でき、色合いも良く、見た目も楽しめます。

材料（2人分）

・もち麦ごはん	360g
・焼き鮭(甘塩)	50g
・大葉	4枚
・白いりごま	小さじ2
・ニッポン アマニ油	小さじ1
・塩	適宜

作り方

- 1 焼き鮭の皮と骨をはずし、細かくほぐす。
大葉は千切りにして水にさらし
アク抜きし、水気を拭き取る。
- 2 もち麦ごはん・焼き魚・大葉・
白いりごま・アマニ油を混ぜ合わせ、
4等分し、小さめのおにぎりを
4個にぎる。



〈使用商品〉

ニッポン「アマニ油効果」

提供 株式会社ニッポン
nippn からたのパワーレシピより抜粋